

✨ NIE SI SÁM

Ak ty, alebo niekto z tvojho okolia :

- pociťuje ťažkosti v rámci dodržiavania sociálnej izolácie a karantény
- je obeťou, svedkom domáceho alebo iného násilia
- cíti úzkosť, strach, obavy, stres, smútok
- pociťuje bezmocnosť, zúfalstvo, zdrvenosť
- obáva sa nakazenia, výsledku testovania, priebehu choroby, úmrtia
- má depresívne myšlienky
- uvažuje nad samovraždou
- potrebuje psychologickú alebo psychiatrickú pomoc
- zažíva inú situáciu, v ktorej potrebuje krízovú pomoc a podporu



app -
NEPANIKÁR

www.ipcko.sk

www.krizovalinka.pomoci.sk

www.ligazadusevne.zdravie.sk



TREŇIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
K + R + A + J